



**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* MENGGUNAKAN SATU
KAKI DOMINAN DAN DUA KAKI BERGANTIAN
TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING*
PADA SISWA SSB TUNAS MUDA
NGROTO TAHUN 2015**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Muhammad In'aam
6301411136

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Muhammad In'aam.2015. Pengaruh Latihan *Dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015. Skripsi jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Wahadi, M.Pd. Kumbul Slamet Budiyanto S.Pd., M.Kes.

Kata Kunci: *Dribble* satu kaki dominan, *Dribble* dua kaki bergantian, kecepatan.

Latar belakang penelitian ini adalah kecepatan *dribbling* pada siswa ssb tunas muda ngroto tahun 2015. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa ssb tunas muda ngroto tahun 2015, dan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik antara *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB TUNAS MUDA Ngroto usia 14 tahun 2015, sampel penelitian sejumlah 20 orang dengan teknik *purposive sample*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian serta satu variabel terikat yaitu kecepatan *dribbling* bola. Instrumen tes menggunakan tes kecepatan *dribbling*. Analisis data menggunakan statistik uji *t* dengan taraf signifikansi 5% dan $db = n - 1$.

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikansi 5% dapat disimpulkan: (1) Ada pengaruh latihan latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola, karena $t_{hitung} (4.518) > t_{tabel} (2.262)$. (2) Ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan sepakbola, karena $t_{hitung} (10.333) > t_{tabel} (2.262)$. (3) Tidak ada pengaruh antara latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola, karena $t_{hitung} (1.550) < t_{tabel} (2.262)$. Namun, hasil *mean* latihan *dribble* dua kaki (72.958) menunjukkan hasil yang lebih baik daripada satu kaki yaitu rata-rata satu kaki (67.221).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: (1) Terdapat pengaruh Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015. (2) Terdapat pengaruh latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015. (3) Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian lebih baik dari pada *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015.

Saran dalam penelitian ini adalah: (1) Bagi pelatih dalam melatih kemampuan *mendribbling* bola hendaknya selalu memberikan variasi latihan, diantaranya dapat memberikan latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki secara bergantian. (2) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi untuk membandingkan metode latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian dengan metode lain agar diperoleh informasi yang semakin luas dan tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* MENGGUNAKAN SATU KAKI DOMINAN DAN DUA KAKI BERGANTIAN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PADA SSB TUNAS MUDA NGROTO TAHUN 2015"

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 2 Juli 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 196101141986011001

Pembimbing II

Kumbul SBVS.Pd, M.Kes
NIP. 197109091998021001

Ketua Jurusan



Drs. Herhawan, M.Pd
NIP. 195904011986031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad In'aam NIM 6301411136 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 5 Agustus 2015.



Sekretaris



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP 195904011988031002

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP 196106301987031003

(Ketua)



2. Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP 196101141986011001

(Anggota)



3. Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes. (Anggota)
NIP 197109091998021001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-Mulah hendaknya kamu berharap” (QS. Al-Insyirah : 6-8)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- ❖ Bapakku Ahmad Muntaha dan Ibuku Komaroh yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku, dan seluruh keluargaku.
- ❖ Kakak Siti Usamah, Adik Ahmad Kholili, dan Adik Muhammad Ansor tersayang yang selalu memberikan doa, semangat, dan motivasi.
- ❖ Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011.
- ❖ Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES.
- ❖ SSB TUNAS MUDA NGROTO.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan segala rahmat dan rezeki-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Wahadi, M.Pd Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak dan Ibu *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

8. Pelatih kepala SSB Tunas Muda Ngroto Edi Siswanto, SH yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Pelatih SSB Tunas Muda Ngroto M. Rosid dan Harnomo yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian ini.
10. Siswa SSB Tunas Muda Ngroto Usia 14 Tahun 2015 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca khususnya permainan sepakbola teknik dasar *men dribbling* bola.

Semarang, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 Teknik dasar menggiring bola	10
2.1.1.1 Pelaksanaan menggiring Bola	10
2.1.1.2 Macam-macam Menggiring Bola	12
2.1.2 Unsur Kondisi Fisik	15
2.1.3 Konsep Dasar Latihan	18
2.1.4 Karakteristik Perkembangan Anak Usia 12-13 Tahun	26
2.1.5 Latihan <i>Dribbling</i> Bola	28
2.1.5.1 Latihan <i>Dribble</i> menggunakan satu kaki dominan	29
2.1.5.2 Latihan <i>Dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian	30
2.2 Kerangka Berpikir	32
2.3 Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian	38
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	39
3.4 Instrumen Penelitian	39
3.5 Prosedur Penelitian	41
3.5.1 Tahap Persiapan	41
3.5.2 Tes Awal	41
3.5.3 Tes Akhir	44
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	44
3.7 Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian	49
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	49
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	53
4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas	53
4.1.2.2 Hasil Uji Homogenitas	55
4.1.3 Uji Hipotesis	56
4.1.3.1 Pengaruh Latihan <i>dribble</i> satu kaki dominan terhadap kecepatan <i>Dribbling</i> bola	56
4.1.3.2 Pengaruh latihan <i>dribble</i> dua kaki bergantian terhadap Peningkatan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola.....	57
4.1.3.3 Perbedaan Pengaruh latihan satu kaki dominan dan latihan dua kaki bergantian terhadap kecepatan <i>Dribbling</i> bola	57
4.2 Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.....	13
Gambar 2.Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar.	14
Gambar 3.Latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan.....	30
Gambar 4 Latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian	32
Gambar 5.Tes kecepatan <i>Dribbling</i> SSB TUNAS MUDA NGROTO.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Analisis keuntungan dan kekurangan metode latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan	33
Tabel 2.2 Analisis keuntungan dan kekurangan metode latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian.....	34
Tabel 3.1 Persiapan Perhitungan Statistik	46
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Kecepatan <i>dribbling</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II	50
Tabel 4.2 Data <i>Pre test</i> , <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2	51
Tabel 4.3 Data <i>Post Test</i> , <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	52
Tabel 4.4 Tabel Nilai <i>T score</i> pada Data Penelitian	53
Tabel 4.5 Hasil uji Normalitas Penelitian	54
Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji Homogenitas	55
Tabel 4.7 Hasil Uji $-t$ <i>Pre Test</i> satu kaki dominan dan <i>Post Test</i> satu kaki dominan	56
Tabel 4.8 Hasil Uji $-t$ <i>Pre Test</i> dua kaki bergantian dan <i>Post Test</i> dua kaki bergantian	57
Tabel 4.9 Hasil Uji $-t$ <i>Post Test</i> satu kaki dominan dan <i>Post Test</i> dua kaki bergantian	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Topik Skripsi	64
2. Surat Usulan Dosen Pembimbing	65
3. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	66
4. Surat Ijin Penelitian	67
5. Surat Persetujuan Penelitian	68
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian	69
7. Program Latihan.....	70
8. Biodata Pemain.....	82
9. Data Presensi Pemain.....	83
10. Data Hasil <i>Pree Test</i> kecepatan <i>dribbling</i> bola	84
11. Data Hasil <i>Pree Test</i> kecepatan <i>dribbling</i> bola berdasarkan rangking	85
12. Data <i>Matching</i> hasil tes awal (<i>Pree Test</i>)	86
13. Data hasil tes awal (<i>Pree test</i>) <i>Matching</i> untuk kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.....	87
14. Data Hasil <i>Post Test</i> kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.....	88
15. Data Hasil <i>Post Test</i> kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.....	89
16. Hasil Testimoni Latihan <i>dribble</i> menngunakan satu kaki dominan	90
17. Hasil Testimoni Latihan <i>dribble</i> menngunakan dua kaki bergantian....	91
18. Dokumentasi	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hakekat Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain ataupun frontasi dengan unsure-unsure alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya di ikuti oleh para olahragawan untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Olahraga sepakbola merupakan Olahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda

dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk sarana kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: 1. Pembinaan teknik (keterampilan) 2. Pembinaan fisik (kebugaran jasmani). 3. Pembinaan taktik.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungan dengan kemampuan koordinasi gerak fisik,taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepakbola diantaranya adalah factor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola. Oleh karena itu, pemain yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelenturan,

kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan drill mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol atau menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seseorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Mental juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola, karena pemain sepakbola akan selalu berada dibawah stress-stress, baik stress fisik maupun stress mental yang disebabkan oleh lawan atau kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan, sarana dan prasarana, dan sebagainya. Terutama dalam situasi-situasi pertandingan yang menggerakkan pusat-pusat organisme yang mengatur koordinasi akal dan otot (*mind and body*), jadi seorang pemain sepakbola harus mempunyai mental yang baik.

Ketika memulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* menggunakan kakimu. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribbling* dan mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribbling* dalam permainan sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus

menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribbling*. *Dribbling* menurut Mielke (2003:1) “adalah keterampilan dasar dalam sepakbola kerana pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap, melakukan operan atau tembakan”.

Dribbling pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu factor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* adalah kelincahan dan kecepatan. Menurut Harsono (1998:172) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Penulis melihat di televisi dan mengamati pertandingan sepakbola di liga-liga top eropa , bahwa keterampilan *dribbling* sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan .Hampir dalam suatu pertandingan diawali oleh keterampilan *dribbling*, pada saat bermainpun , rata-rata pemain melakukan *dribbling* terlebih dahulu sebelum meneruskannya ke bentuk teknik yang lainnya. Jadi bahwa keterampilan *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena teknik ini yang paling dominan dipakai oleh setiap pemain dalam suatu pertandingan sepakbola.

Agar dapat menggiring bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Untuk dapat memiliki keterampilan *dribbling* yang baik tersebut, maka perlu melakukan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian sesuai dengan batasan-batasan latihan kelincahan.

Bentuk latihan ini sesuai dengan kebutuhan *dribble* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan yaitu *dribbling* bola dengan gerakan lari hanya menggunakan satu kaki yang paling dominan untuk menggiring bola agar terus bergulir di tanah dan dekat dengan kaki. Bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki tetapi tidak boleh memakai kaki yang satunya. Sedangkan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian yaitu *dribbling* yang dilakukan menggunakan dua kaki bisa kaki kanan maupun kaki kiri secara bergantian secara terus-menerus atau bebas seaman mungkin yang penting dilakukan menggunakan dua kaki tersebut selama waktu yang ditentukan untuk mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dan selalu dapat dikontrol dekat dengan baik oleh kaki.

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia

muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepakbola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui sekolah sepakbola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepakbola (SSB) dan klub sepakbola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Sekolah Sepak Bola (SSB), salah satunya adalah berdirinya SSB Tunas Muda Ngroto Kec Gubug Kab Grobogan, SSB Tunas Muda berdiri pada tanggal 20 september 2012, tetapi baru resmi diakui dan terdaftar di PSSI tingkat daerah pada tanggal 12 juli 2013. Pada SSB Tunas Muda hanya memiliki 4 tenaga pelatih yaitu M. Nur rosid dan M. In'am untuk kategori umur 15 tahun kebawah, Hanafi Ubaidillah sebagai pelatih kiper dan Harnomo sebagai pelatih fisik untuk semua pemain, dengan siswa 80 anak. Ruang lingkup SSB Tunas Muda awalnya hanya di daerah

kelurahan Ngroto akan tetapi sekarang telah berkembang sampai Papanrejo, Ngambak, Gubug dan sekitarnya. SSB Tunas Muda ini telah terbentuk suatu organisasi dimana sebagai ketua komisi Edi siswanto, SH. Wakil ketua Hanafi ubaidillah S.Pd, dengan 4 orang tenaga pelatih, 1 orang seksi administrasi, dan 1 orang seksi pembangunan. Siswa SSB Tunas Muda dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu kelompok umur 10 tahun kebawah, kelompok umur 11-12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun, dan latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu yaitu hari rabu, jumat dan minggu. Prestasi yang pernah diraih SSB Tunas Muda diantaranya adalah Juara satu Ngroto Cup, Juara satu Batur Agung Cup, Juara dua APAC INTI Cup dan Juara Dua Leo Cup.

Sebelum penulis menentukan judul, penulis sudah sering mengamati dan melakukan observasi di SSB Tunas Muda selama latihan dan melakukan uji coba ternyata banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan *dribbling* sehingga banyak yang kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan, terutama saat pemain melakukan serangan balik ke gawang lawan tiba-tiba bola terlepas dan hilang tersebut lawan atau lepas dari kontrol begitu saja.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai "Pengaruh Latihan dribble menggunakan satu kaki dan dua kaki terhadap kecepatan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Tunas Muda U-14".

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola.

2. Teknik menggiring bola merupakan teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada pengaruh latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitian ini, agar masalah yang timbul tidak keluar dari permasalahan, peneliti membatasi permasalahan pada lingkup:

1. Apakah ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015?.
2. Apakah ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015?

1.5 .Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015.
2. Mengetahui pengaruh latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015.
3. Mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga sepakbola. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan sepak bola baik di dalam memilih atlet pengembangan pola latihan yang sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepak bola agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Menggiring Bola

Menurut Sukatamsi (1984:158) Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa menggiring bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. Dari pendapat tersebut, kecepatan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat – singkatnya.

Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola beberapa orang beranggapan bahwa menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

2.1.1.1 Pelaksanaan Menggiring Bola

Cara menggiring bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring

bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan – latihan yang terus – menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip – prinsip menggiring bola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Menurut Soekatamsi (1992 :273) agar dapat melakukan gerakan yang terampil saat menggiring bola, maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola antara lain:

1. Bola di dalam penguasaan permainan, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, kaki selalu terkontrol.
2. Didepan pemain terdapat daerah kosong ,bebas dari lawan.
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Prinsip-prinsip menggiring bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerakan dengan keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta enak ditonton. Adapun kesalahan di dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

1. Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol
2. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan
3. Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak sesuai
4. Mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bola dapat dikuasai pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan menggiring bola.

2.1.1.2 Macam-macam Teknik Menggiring Bola

Secara umum teknik menggiring bola dapat dibedakan 2(Dua) yaitu, menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

2.1.1.2.1 Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau tetap berada dalam penguasaan

pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Pendapat A.Surampeat (1992:25) yaitu jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola dengan teknik ini lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.



Gambar1.Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
Sumber <http://www.Palembang.tribunnews.com>

Cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi (1984:154) adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki sebelah dalam.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
3. Pada saat lawan menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit ditekan dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

2.1.1.2.2 Menggiring Bola Menggunakan Kura- Kura Kaki Bagian Luar

A. Surampeat (1992:25) mengatakan bahwa menggiring bola dengan menggiring menggunakan kura - kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk berubah – ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan karena dengan demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan menggiring bola menggunakan kura - kura kaki bagian luar, menurut Sukatamsi (1984:161) adalah: 1). Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki sebelah luar. 2). Setiap langkah secara teratur dengan kura – kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. 3). Pada saat lawan menggiring bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kura- Kura Kaki Bagian Luar.
Sumber <http://www.Koranbireuen.com>

2.1.2 Unsur Kondisi Fisik

Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi yang menurut Bompas, Tudor O.(1994:3). Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Dalam sepakbola sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain sepakbola harus benar-benar dilatihkan agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 2x45 menit. Unsur fisik dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

2.1.2.1 Daya tahan

Menurut Rusli Lutan,(1999: 71) daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Menurut Sukadiyanto (2005: 57) daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO_2 max. Oleh karena itu, kemampuan ketahanan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien,

kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.

2.1.2.2 Kekuatan

Menurut Rusli L (1999:66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah daya penggerak setiap aktifitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet / kita dari kemungkinan cedera. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat elelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

2.1.2.3 Kecepatan

Rusli Lutan (1999: 74) Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan lain. Elemen kecepatan meliputi : waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

2.1.2.4 Fleksibilitas

Menurut Rusli Lutan (1999:75) *fleksibility* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Istilah lainnya yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity*

(kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

2.1.2.5 Koordinasi

Menurut Rusli Lutan (1999:77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Menurut Grana dan Kalenak dalam Sukadiyanto (2005:138) Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Menurut Schmidt dalam Sukadiyanto (2005: 139) koordinasi adalah perpaduan dari gerak dua atau lebih persendian, yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:139) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan koordinasi. Semua unsur fisik tersebut sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Sepakbola olahraga yang membutuhkan unsur fisik yang kuat karena sangat diperlukan ketika dalam bermain atau berlatih. Ketika menggiring bola pada saat bermain disini memerlukan beberapa unsur fisik yang ada, karena ketika sedang menggiring daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi berperan penting.

2.1.3 Konsep Dasar Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktifitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP. 1986:27).

Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bompa (1990:6-8) Tujuan latihan adalah:

- 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga. 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih. 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar teknik lawan. 5) Menanamkan kualitas kemauan, 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera dan 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

2.1.3.1 Prinsip – Prinsip Latihan

2.1.3.1.1 Prinsip Overload

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat dalam penerapan sistem *overload* ini. M. Sajoto (1988:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan beban yang besarnya makin meningkat serta diberikan secara bertahap.

Agar prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu yang dilakukan pada saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Hal ini harus diperhatikan sehingga betul-betul dalam berlatih, atlet mendapat prestasi yang optimal. Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus di terapkan terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun.

2.1.3.1.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus-Menerus atau Progresif

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan.

Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. *Progresif* artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihannya semakin ringan. Menurut Nala (1998:34) bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan tidaklah selalu pengertiannya kuantitatif, tetapi mencakup kuantitatif dan kualitatif. Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Bagi atlet cabang olahraga yang lain tentu beban latihannya akan berbeda, sebab tujuan latihannya berbeda. Beban latihan yang bersifat

kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

2.1.3.1.3 Prinsip Spesialisasi

Prinsip yang merupakan kelanjutan dari prinsip multilateral. Ketika atlet sudah cukup banyak mendapatkan pengalaman gerak dalam proses latihan, maka selanjutnya atlet di arahkan untuk memasuki dunia olahraga dengan keterlibatan dalam cabang olahraga yang lebih khusus, yaitu cabang olahraga yang diinginkannya. Spesialisasi membuat atlet konsentrasi atlet akan lebih fokus hanya pada cabang olahraga yang digelutinya saja. Respons terhadap latihan akan berbeda-beda bagi setiap orang manakala diberikan latihan yang sama. Maka dengan demikian haruslah setiap atlet di berikan beban latihan yang berbeda-beda. Intensitas latihan yang di berikan dengan lebih berat akan meningkatkan kemampuan psikologis menjadi lebih baik .intensitas yang cukup berat bagi seorang atlet dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan baik dari segi fisik, maupun teknik. latihan berkualitas yang dimaksud adalah latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.

Variasi latihan akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan dan dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang dilaksanakan. Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus di perhatikan jangan sekali-kali di berikan dengan waktu yang singkat, karena waktu yang singkat belum

tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun kondisi fisik yang baik.

2.1.3.1.4 Prinsip Kekhususan Program Latihan

Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Prinsip kekhususan dalam sepakbola adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam sepakbola. Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam prinsip kekhususan yaitu: (1) melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, (2) melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga. latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

2.1.3.1.5 Prinsip Individual (Perorangan)

Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya, manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program

latihan. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua itu harus ikut dipertimbangkan dalam menyusun program latihan. Latihan yang dilakukan harus direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Program latihan yang disusun dan pembebanan yang diberikan dalam latihan harus sesuai dengan kondisi tiap-tiap individu. Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapai mutu prestasinya olahraga secara optimal.

2.1.3.2 Faktor- Faktor Latihan

Agar dalam melakukan latihan dapat berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar juga harus memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Menurut Bompa (1990:56) bahwa faktor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiwaan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga” Mengenai faktor-faktor latihan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

2.1.3.2.1 Persiapan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dimana beban dan intensitas latihan kian hari makin bertambah. Sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama.

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, sehingga meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja. Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah daya tahan *kardiovaskular*, Daya tahan kekuatan, kekuatan otot kelenturan, stamina, kelincahan, serta *power*.

2.1.3.2.2 Persiapan Teknik

Persiapan teknik adalah kelincahan untuk mempernahir teknik gerakan yang diperlukan agar atlet mampu melakukan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni. Misalnya teknik menendang bola, menyundul bola, menerima bola, dan lain sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (*neuron muskuler*), kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

2.1.3.2.3 Persiapan Taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental. Sedangkan persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara:

1. Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik.
2. Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.
3. Memberi teori secara asak tentang pengetahuan teori taktik yang diberikan pola sistem pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

2.1.3.2.4 Persiapan Psikologis

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1998:1001) Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.

Jadi pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian.

Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

2.1.3.3 Komponen-Komponen Latihan

Selain beberapa prinsip dan dasar latihan dan faktor-faktor latihan, dalam mencapai prestasi maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi:

2.1.3.3.1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalani intensitas 100% (maksimal).

2.1.3.3.2 Volume Latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat dan jumlah latihan. Untuk volume latihan yang mempergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan menggiring bola yang semakin meningkat dari waktu ke waktu.

2.1.3.3.3 Durasi

Durasi adalah Lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah berisi dan padat dengan kegiatan – kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu tinggi.

2.1.3.3.4 Frekwensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan setiap minggunya, cepat, atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya. Untuk program latihan *dribble* menggunakan satu kaki dan dua kaki menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

2.1.3.3.5 Ritme

Ritme adalah irama suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat tingginya atau latihan dalam suatu set latihan.

2.1.4 Karakteristik Perkembangan Anak Usia 12-13 Tahun

2.1.4.1 Karakteristik Perkembangan Motorik Usia 12 -13 tahun

Pertumbuhan fisik pada setiap anak tidak selalu sama, ada beberapa anak yang mengalami pertumbuhan secara cepat, tetapi ada pula yang mengalami keterlambatan. Pada masa kanak-kanak, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan relatif seimbang, tetapi secara bertahap tubuh anak akan mengalami

perubahan. Pertumbuhan fisik yang dialami anak akan mempengaruhi proses perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot-otot yang terkoordinasi. Sebagian besar waktu anak dihabiskan dengan bergerak dan kegiatan bergerak ini akan sangat menggunakan otot-otot yang ada pada tubuhnya.

Gerakan yang banyak menggunakan otot-otot kasar disebut motorik kasar (*gross motor*) yang digunakan untuk melakukan aktivitas berlari, memanjat, melompat, atau melempar. Sementara gerak yang menggunakan otot-otot halus yang disebut motorik halus (*fine motor*) cenderung hanya digunakan untuk aktivitas menggambar, meronce, menggunting, menempel atau melipat. Keterampilan motorik yang berbeda memainkan peran yang berbeda dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak. Karena keterampilan motorik ini memiliki dua fungsi, pertama membantu anak untuk memperoleh kemandiriannya, dan kedua, untuk membantu mendapatkan penerimaan sosial.

Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Dengan kata lain, perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar anak. Pada masa usia ini, kematangan perkembangan motorik umumnya sudah mulai dicapai, karena itu anak sudah mulai siap untuk menerima kegiatan yang berkaitan dengan keterampilan.

2.1.4.2. Karakteristik Perkembangan Kognitif Usia Anak 12-13 Tahun

Kognitif atau sering disebut kognisi mempunyai pengertian yang luas mengenai berfikir dan mengamati. Ada yang mengartikan bahwa kognitif adalah tingkah laku-tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan

atau yang dibutuhkan untuk menggunakan pengetahuan. Faktor kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar, karena sebagian besar aktivitasnya dalam belajar selalu berhubungan dengan masalah mengingat dan berfikir dimana kedua hal ini merupakan aktivitas kognitif yang perlu dikembangkan. Hal-hal yang termasuk dalam aktivitas kognitif adalah:

2.1.4.2.1 Mengingat

Mengingat merupakan aktivitas kognitif dimana orang menyadari bahwa pengetahuan berasal dari kesan-kesan yang diperoleh dari masa lampau. Bentuk mengingat yang penting adalah reproduksi pengetahuan.

2.1.4.2.2 Berfikir

Pada saat berfikir anak dihadapkan pada obyek-obyek yang diwakili dengan kesadaran. Jadi tidak dengan langsung berhadapan dengan obyek secara fisik seperti sedang mengamati sesuatu ketika ia melihat, meraba atau mendengar. Dalam berfikir obyek hadir dalam bentuk representasi, bentuk-bentuk representasi yang paling pokok adalah tanggapan, pengertian, atau konsep dan lambang verbal. Makin berkembang seseorang, makin kayalah anak akan tanggapan-tanggapan. Hubungan atas tanggapan-tanggapan mulai dipahami manakala hubungan yang satu dengan yang lain mulai dipahami secara logis. Proses perkembangan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu: (a) *heriditas*, (b) pengalaman, (c) transmisi social, dan (d) ekuilibراسi. Para ahli psikologi perkembangan mengakui bahwa pertumbuhan itu berlangsung secara terus menerus dengan tidak ada lompatan. Kemajuan kompetensi kognitif diasumsikan bertahap dan berurutan selama masa kanak-kanak. Piaget melukiskan urutan tersebut ke dalam empat tahap perkembangan yang berbeda secara kualitatif yaitu : (a) tahap sensori motor (0-2 tahun), (b) tahap pra-operasional (2-7 tahun),

(c) tahap operasional konkrit (7-11 tahun), dan (d) tahap operasional formal (11-16 tahun) .

2.1.4.3. Karakteristik Perkembangan Psikologi Usia anak 13-14 tahun.

Perkembangan psikososial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma – norma kelompok, moral dan tradisi, meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan kerja sama. Kemampuan sosial anak diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang – orang di lingkungannya. Kebutuhan berinteraksi dengan orang lain telah dirasakan sejak usia enam bulan, disaat itu mereka telah mampu mengenal manusia lain, terutama ibu dan anggota keluarganya. Anak mulai mampu membedakan arti senyum dan perilaku sosial lain, seperti marah (tidak senang mendengar suara keras) dan kasih sayang. Hubungan sosial (sosialisasi) merupakan hubungan antar manusia yang saling membutuhkan. Tuntutan sosial pada perilaku sosial anak tergantung dari perbedaan harapan dan tuntutan budaya dalam masyarakat dimana anak berkembang, juga tergantung dari usia dan tugas perkembangannya. Kemampuan bersosialisasi antara lain dipengaruhi oleh: a) kesempatan untuk bersosialisasi, b) waktu dan motivasi untuk bersosialisasi, c) kemampuan berkomunikasi dengan bahasa yang dapat dimengerti, dan d) metode belajar efektif serta bimbingan bersosialisasi.

2.1.5 Latihan *Dribbling* bola

Cepat merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain sepakbola. Ketidakmampuan seseorang pemain membawa atau menggiring bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya

permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan penyerangan ke daerah lawan.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cepat dan efektif dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan menggiring bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola sambil berlari secepat-cepatnya.

2.1.5.1 Latihan *Dribble* Menggunakan Satu Kaki Dominan

Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribbling*. *Dribble* menggunakan satu kaki dominan yaitu *dribbling* bola dengan gerakan lari hanya menggunakan satu kaki yang paling dominan untuk menggiring bola agar terus bergulir di tanah dan dekat dengan kaki, bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki tetapi tidak boleh memakai kaki yang satunya. Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola menggunakan satu kaki dominan yaitu:

1. Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
2. Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Pelaksanaan latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan pada aba-aba “ Mulai “ pemain menggiring bola menggunakan satu kaki yang paling dominan dan boleh menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol dengan baik. Dribbling satu kaki dilakukan kesemua arah atau sesuai dengan program bentuk latihan yang diberikan oleh peneliti dan di lakukan dalam area yang dibatasi oleh *cone* selama waktu yang ditentukan dan hanya menggunakan satu kaki saja yang paling dominan.



Gambar 3. latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan berdasarkan foto penelitian di SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015

2.1.5.2 Latihan *Dribble* Menggunakan Dua Kaki Bergantian

Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. *Dribble* menggunakan dua kaki bergantian yaitu *dribbling* yang dilakukan menggunakan dua kaki bisa kaki kanan maupun kaki kiri secara bergantian secara terus

menerus atau bebas senyaman mungkin yang penting dilakukan menggunakan dua kaki tersebut selama waktu yang ditentukan untuk mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dan selalu dapat dikontrol dekat dengan baik oleh kaki. Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam *dribbling* bola menggunakan dua kaki bergantian yaitu:

1. Posisi *dribbling* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
2. Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir kedepan , dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam latihan *dribble* menggunakan dua kaki adalah membuat arena atau lapangan yang telah divariasikan setiap pertemuannya yang dibatasi oleh *cone* sebagai penanda dan *stopwatch* sebagai penanda waktu.

Pelaksanaan latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian yaitu pada aba-aba "Mulai" pemain mulai *dribbling* bola dengan melakukan banyak sentuhan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol selalu di dalam area yang sudah ditentukan dan melakukan *dribbling* menggunakan dua kaki secara bergantian atau secara bebas kesemua arah di dalam area tanpa melewati *cone* sebagai tanda pembatas dan dilakukan selama waktu yang ditentukan.



Gambar 4. latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian berdasarkan foto penelitian di SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015

2.2 Kerangka berpikir

Dribbling bola adalah suatu teknik permainan sepak bola yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola, ketidak mampuan seorang pemain sepak bola dalam *dribbling* bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan suatu tim dalam mengembangkan suatu pertahanan dan penyerangan ke daerah lawan.

Upaya untuk menggabungkan suatu program latihan *dribbling* bola dengan kecepatan yang mudah dan efektif, yaitu dengan bentuk latihan *dribbling* bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki secara bergantian terus menerus merupakan latihan yang digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* bola dan peningkatan kecepatan *dribbling* bola. Secara praktis latihan tersebut dilakukan dengan cara berbeda, untuk latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dilakukan hanya menggunakan kaki dominan untuk *dribbling* bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki.

Latihan *dribble* bola menggunakan satu kaki dominan mempunyai keuntungan dalam hal gerak otomatis, yaitu gerakannya dalam menggiring bola

sudah terbiasa sehingga pergerakannya ketika berlari *dribbling* bola itu lebih nyaman namun juga mempunyai kekurangan, yaitu *dribble* yang dilakukan akan membosankan karena hanya menggunakan satu kaki dominan sehingga tidak bisa melatih kaki yang satunya akibatnya kaki yang satu kurang hidup serta tidak ada variasi antara kaki yang dominan dan kaki satunya dalam mengolah bola.

Tabel 2.1 Analisis keuntungan dan kekurangan metode latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan

Keuntungan	Kelemahan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlit lebih nyaman dalam melakukan <i>dribbling</i> karna sudah terbiasa menggunakan kaki yang paling dominan 2. Latihan yang dilakukan fokus terhadap kaki paling dominan sehingga lebih mudah dalam penguasaan bola 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya melatih satu kaki dalam melakukan <i>dribbling</i> 2. Tidak seimbang antara kaki dominan dan satunya 3. Atlet kurang menikmati dalam melakukan latihan karena hanya menggunakan satu kaki dominan 4. Latihan membosankan karena terus berlari dengan hanya <i>dribble</i> menggunakan satu kaki

Dalam metode latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri mempunyai lebih banyak keuntungan, yaitu latihan *dribble* akan lebih menyenangkan karena mempunyai variasi *dribble* antara kaki kanan dan kiri secara terus menerus, atlet akan lebih bebas melakukan *dribbling* serta kemampuan kaki kanan dan kaki kiri akan bisa seimbang dalam melakukan *dribble* bola sehingga nantinya dalam pertandingan akan terbiasa melakukan *dribble* menggunakan dua kaki secara bergantian, sehingga bentuk latihan *dribble* menggunakan dua kaki ini lebih cocok di terapkan dalam pertandingan sesungguhnya sesuai dengan kondisi lapangan.

Tabel 2.2 Analisis keuntungan dan kekurangan metode latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian

Keuntungan	Kelemahan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lebih menikmati dalam melakukan latihan 2. Lebih menyenangkan dalam melakukan latihan atau tidak membosankan 3. Melatih kebiasaan menggunakan dua kaki secara efektif sesuai kebutuhan <i>dribbling</i> pemain sepak bola 4. Melatih teknik kaki kanan dan kiri lebih hidup lagi 5. Atlet lebih mengerti pentingnya keseimbangan kaki kanan dan kiri 6. Atlit lebih mudah dalam mengolah bola 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan lebih cepat lelah karena berlari secara terus menerus

Berdasarkan penjelasan di atas, latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. Akan tetapi latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian lebih baik untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepak bola, karena pengondisian dalam sepak bola harus didasarkan dengan apa yang terjadi didalam permainan sebenarnya. Dimana latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian ini menyerupai dengan kebutuhan *dribbling* bola dalam pertandingan sebenarnya dan terdapat berbagai macam situasi yang sesuai dengan bentuk latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian.

Keberhasilan suatu program latihan *dribbling* bola juga dapat di pengaruhi oleh kadar motorik yang dimiliki pemain yang bersangkutan. Kemampuan motorik dapat di pergunakan sebagai modal awal yang harus dimiliki karena merupakan wujud kesanggupan setiap individu untuk mempertinggi daya kerja, disamping itu berkaitan dengan kemudahan seseorang menyelesaikan suatu

tugas keterampilan gerak khusus. Dengan demikian jika dikaitkan dengan latihan menggiring bola, kemampuan motorik seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kecepatan menggiring bola.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang masih lemah kebenarannya. “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (Suharsimi Arikunto, 2006:62).

Berdasarkan kajian pada landasan teori di atas, dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015.
3. Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian lebih baik dibandingkan dengan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitiannya. Maka diharapkan dalam metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Menurut Sutrisno Hadi (1988:4), metodologi penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sistematis, dengan maksud untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam penelitian mempunyai kualitas ilmiah yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:3), mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala latihan yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Berdasarkan uraian di atas, untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada pola yang digunakan adalah *Matching Subject Design* yang selanjutnya disebut dengan pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004 : 511).

Ekperimen dengan pola *matching by subject design*. Dalam penelitian ini untuk menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching* ordinal pairing, yaitu subyek yang hasilnya setingkat, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah yang seorang ke grup eksperimen dan seorang lagi ke grup kontrol (Sutrisno Hadi, 2004 : 512). Karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan grup eksperimen I dan grup eksperimen II, maka grup kontrol diganti dengan grup eksperimen I dan grup eksperimen diganti dengan grup eksperimen II. Untuk memperoleh data-data yang sesuai peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan

memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Adapun kegiatan eksperimen yang dilakukan dalam penelitian dalam ini berupa pemberian latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian untuk diketahui pengaruhnya terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

3.2 Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto mengatakan, “Yang dimaksud variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”(2006:118).

Dalam penelitian ini variable yang dimaksud adalah:

3.2.1 Variabel bebas yang terdiri dari:

1. Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan.
2. Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian.

3.2.2 Variabel terikat

Variabel terikat yaitu kecepatan *dribbling* pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Dari pengertian tersebut yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015, semua orang laki-laki yang berjumlah 80 orang.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *purposive sample*, artinya pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan sampel dengan teknik bertujuan ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:140). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO U-14 sebanyak 20 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen test kecepatan *dribbling* bola. Dengan tingkat validitas 0,842 dan tingkat realibitas 0,796.



Gambar 5. Tes kecepatan menggiring SSB TUNAS MUDA NGROTO
Sumber Sukatamsi

1. Tujuan

Tujuan tes *dribbling* bola ini adalah untuk mengukur kecepatan menggiring bola.

2. Alat dan perlengkapan.

Alat yang digunakan dalam tes ini adalah bola, *stop watch*, dan 11 buah bendera yang disusun berjajar dengan jarak masing – masing 2 *yard* atau 1,84 meter.

3. Pelaksanaan

Cara pelaksanaan tes menggiring bola ini adalah :

- a. Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
- c. Apabila *testee* salah arah dalam menggiring bola atau lepas *control*, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, kemudian bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- d. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah. Menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring .
- e. Penilaian.

Penilaian dilakukan pada waktu yang ditempuh oleh *testee* dari mulai aba-aba “ya” sampai melewati garis *finish*. *Testee* melakukan dua kali dan waktu yang tercepat dijadikan nilai akhir.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Tahap Persiapan

Setelah mendapat surat ijin penelitian dari FIK, peneliti menghadap ketua SSB Tunas Muda Ngroto untuk meminta ijin mengadakan penelitian. Setelah mendapat ijin peneliti menghubungi Pelatih untuk meminta ijin tentang penggunaan siswanya sebagai subyek penelitian. Setelah didata, penulis mengambil sampel semua siswa SSB Tunas Muda Ngroto sebanyak 20 orang.

3.5.2 Tes Awal

Tes awal dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2015 mulai pukul 14.00 WIB sampai selesai di lapangan sepak bola SSB Tunas Muda Ngroto. Tujuan diadakan tes awal ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal siswa SSB dalam melakukan menggiring bola sebelum diberi perlakuan. Dalam pelaksanaan tes awal penulis dibantu oleh 3 orang yang sebelumnya telah diberi penjelasan tes awal tersebut. Sedangkan alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes awal ini yaitu 4 buah bola, meteran, cone, alat tulis. Sebelum melakukan tes awal, anak diberi penjelasan mengenai jalannya tes awal tersebut.

Langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut :

1. Setiap *testee* dipanggil satu-persatu menurut nomor tes masing-masing.
2. *Testee* yang dipanggil masuk ke lapangan dan berdiri di belakang garis *start*.

3. *Testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish sebanyak 2 kali menggiring bola.
4. Nilai yang diambil adalah hasil dari kecepatan menggiring bola dengan waktu tercepat.

Dari tes awal ini, sampel yang berjumlah 20 orang dipasangkan-pasangkan menjadi 10 pasang. Kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok, yang kemudian diberi nama kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Setelah terbentuk 2 kelompok, kemudian diadakan undian untuk menentukan bentuk latihan dari masing-masing kelompok. Selanjutnya kedua kelompok diberi perlakuan, kelompok eksperimen I diberi perlakuan latihan *Dribble* menggunakan satu kaki dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan untuk latihan *Dribble* menggunakan dua kaki.

1. Pelaksanaan Latihan

Latihan ini dimulai pukul 14.00 WIB sampai selesai. Kegiatan ini meliputi tiga bagian pokok yaitu :

a. Pemanasan atau *Warming Up*

Pemanasan tubuh atau *warming-up* itu penting dilakukan sebelum berlatih, tujuan pemanasan ialah untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh, guna menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat. Selain itu juga untuk menghindari diri dari kemungkinan cedera, meningkatkan metabolisme tubuh, mengkoordinasikan gerakan yang mulus, menyesuaikan diri organ tubuh untuk bekerja lebih berat, dan kesiapan mental agar kian meningkat. Pemanasan yang dilakukan dalam latihan ini meliputi : lari keliling lapangan, *stretching*, latihan kekuatan dan peregangan.

b. Latihan Inti

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Latihan inti di sini adalah bentuk latihan yang diteliti untuk dibandingkan. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan *dribble* menggunakan satu kaki terhadap hasil kecepatan *dribbling* untuk kelompok eksperimen I, dan latihan *dribble* menggunakan dua kaki terhadap hasil kecepatan *dribbling* untuk kelompok eksperimen II. Pada prinsipnya latihan ini untuk meningkatkan kecepatan *mendribbling* bola, dengan demikian di terapkan latihan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggunya jumlah setnya dan repetisinya ditambahkan supaya ada peningkatan.

Dalam latihan ini peneliti mengambil intensitas 80-90 %. Untuk menentukan jumlah repetsi, set, dan interval. Jika intensitas latihan 80% maka 100% dibagi 80% dikali dengan rata-rata hasil *pre test* yaitu 23.54 diperoleh hasil 29.42. Jadi setiap satu repetisi maksimal 29.42 detik, kalau 5 repetisi berarti 2.5 menit. Untuk satu setnya selama latihan adalah 780 detik(13 menit) dan interval 2 menit. sedangkan kalau 85% diperoleh 1.5 menit setiap repetisi jika 5 repetisi di peroleh 5 menit dan setnya adalah 25 menit dengan interval 5 menit dan seterusnya.

c. Pelemasan atau *Cooling Down*

Pelemasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan, sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak ada keluhan sakit setelah latihan. Selain pelemasan atau penenangan yang merupakan aktivitas tubuh, penulis

mengadakan koreksi secara klasikal dan secara individual tentang latihan yang telah dilakukan.

3.5.3 Tes Akhir

Setelah menjalani latihan selama 4 minggu dengan 16 kali pertemuan, peneliti mencoba mengambil tes data akhir dan hasil dari tes tersebut sudah menunjukkan terjadinya perubahan hasil kecepatan mendribbling bola, sehingga hasil tes tersebut peneliti ambil.

Pada tanggal 12 April 2015 dijadikan tes akhir oleh peneliti, tes akhir yang dilakukan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap anak dari masing-masing kelompok setelah melakukan latihan.

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Walau dalam penelitian telah diusahakan terhindar dari adanya kesalahan, namun diluar peneliti dapat terjadi hal-hal yang mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi dan usaha untuk mengatasinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati

Atlet diharapkan bersungguh dalam melaksanakan latihan. Karena jika atlet itu bersungguh – sungguh melakukannya maka hasil dari data yang diperoleh akan menjadikan hasil penelitian tidak salah. Tetapi sebaliknya, jika atlet tidak sungguh – sungguh melakukan latihan, maka penelitian tersebut percuma dan tidak membuahkan hasil yang optimal, cara menghindari hal itu adakah mengawasi dan mengontrol subyek dalam melakukan latihan.

3.6.2 Kegiatan Atlet

Atlet yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015. Usia mereka adalah usia aktif, sering ada kegiatan di luar latihan. Karena dengan banyaknya aktivitas mereka diluar latihan, maka akan membuat kondisi fisiknya terkuras. Dan apabila kegiatan mereka bertabrakan dengan jadwal latihan, maka latihan yang mereka lakukan juga tidak dapat maksimal, untuk mengatasi hal itu penulis memberi pengarahan kepada pemain agar tidak melakukan aktifitas yang sama diluar penelitian.

3.6.3 Faktor Alat

Pengadaan alat dan peralatan atau sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar.

3.6.4 Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi atau pemeberian program latihan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dan program latihan itu tidak terlalu ringan atau terlalu berat bagi mereka. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti, Untuk mengatasi hal itu sebelun latihan pemain diberi petunjuk secara lisan dan setelah itu diberikan contoh dengan baik agar subyek yang merasa belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

3.6.5 Faktor Kemampuan

Kemampuan masing–masing pemain berbeda–beda,baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu peneliti selain memberikan materi secara individu peneliti berusaha memberikan koreksi, agar tes yang digunakan benar-benar baik.

3.6.6 Faktor Kebosanan

Faktor kebosanan juga sangat mempengaruhi jalannya penelitian, karena jika atlet atau anak sudah bosan. Maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh – sungguh, dan mengakibatkan hasil dari penelitian itu percuma, Untuk mengatasi hal itu pemain yang sudah melakukan latihan pemain diberi kesempatan untuk game gembira.

3.7 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kegiatan penelitian mulai dari tes awal atau tes untuk *matching* yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal dan dipakai untuk memasangkan subyek. Selanjutnya diberi perlakuan yang berupa latihan dan kemudian subyek diberi tes akhir, yang dilaksanakan seperti tes awal atau tes untuk *matching* selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa dengan teknik statistik menggunakan tabel kerja sebagai berikut :

Tabel 3.1
PERSIAPAN PERHITUNGAN STATISTIK

No	Pasangan subyek	Xa	Xb	D(Xa - Xb)	d(D – MD)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
2						
3						
Dst	ΣN	ΣXa	ΣXb	ΣD	Σd	Σd ²

Keterangan :

Xb : Hasil tes akhir kelompok eksperimen I

Xa : Hasil tes akhir kelompok eksperimen II

D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d : Deviasi perbedaan

d² : Kuadrat dari deviasi perbedaan

ΣN : Jumlah pasangan subyek

Cara pengisian kolom :

1. Catat nomor-nomor subyek pada kolom (1)
2. Pasangan subyek pada kolom (2)
3. Nilai kelompok eksperimen II pada kolom (3)
4. Nilai kelompok eksperimen I pada kolom (4)
5. Selisih nilai X_b dan X_a pada kolom (5)
6. Selisih antara D dan mean perbedaan pada kolom (6)
7. Kuadrat dari deviasi *mean* perbedaan pada kolom (7)

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus *t*-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Dan harus diketahui bahwa :

$$\sum d = X_a - X_b \quad \sum d = 0$$

Keterangan :

MD = *Mean* perbedaan

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan *mean*

N = Jumlah pasangan atau subyek (Sutrisno Hadi, 2004 : 487).

Untuk menyelidiki signifikansi, selisih perbedaan *mean* dari sampel-sampel yang berbeda korelasi menggunakan rumus *t-test*. Ada dua rumus *t-test* yang digunakan dalam rumus statistik, yaitu rumus panjang dan rumus pendek. Dalam

hal ini menggunakan rumus pendek karena lebih praktis dan ringkas. Lebih mudah dan hasilnya sama dengan rumus panjang, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $N-1$.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh Latihan **dribble menggunakan satu kaki dominan** terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015
2. Terdapat pengaruh latihan **dribble menggunakan dua kaki bergantian** terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015
3. Latihan **dribble menggunakan dua kaki bergantian** lebih baik dari pada **dribble menggunakan satu kaki dominan** terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran :

1. Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih, dan pembina SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 dalam menentukan latihan **dribble menggunakan satu kaki dominan** dan **dribble menggunakan dua kaki bergantian** terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain sepak bola.
2. Bagi pelatih dan pembina SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 dalam menentukan metode latihan kecepatan menggiring bisa menggunakan latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan terhadap kecepatan *dribbling* bola.

3. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Compani.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States: Human Kinetics.
- Dr. Rusli L dkk. 2000. *Dasar – Dasar kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : FIK-UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud,Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hanif Dedi Irawan. 2010. *Pengaruh Latihan Speed games Terhadap Kecepatan Dribbling pemain Sepakbola Usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul*. Skripsi. FIK UNY.
- Luxbacher, Josep A. 1997. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta wibawa dari soccer practice Games), Jakarta:PT. Raja Grafindo persada.
- M. Sajoto, 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Remmy Mochtar. 1992. *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Intan.
- Sarumpeat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, dkk. 1999. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 1978. *Satatistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Press.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

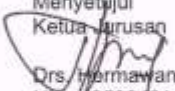
Lampiran 1 Surat Usulan Topik Skripsi

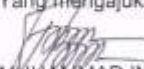


Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : MUHAMMAD IN'AAM
NIM : 6301411136
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Teknik Dalam Permainan Sepak Bola

Menyetujui
Ketua Jurusan

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

Semarang, 1 Januari 2015
Yang mengajukan,

MUHAMMAD IN'AAM
NIM. 6301411136



Lampiran 2 Surat Usulan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Gedung F1 It 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 70774085
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 25/EP.3.1.30/2015
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
 NIP : 196101141986011001
 Pangkat/Golongan : IV/B
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : Kumpul Slamet Budiarto, S.Pd, M.Kes.
 NIP : 197109091998021001
 Pangkat/Golongan : III/A
 Jabatan Akademik : Asisten Ahli
 Sebagai Dosen Pembimbing 2


Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : MUHAMMAD IN'AAM
 NIM : 6301411136
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
 Topik : Teknik Dalam Permainan Sepak Bola
 Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 6 Januari 2015
 Ketua Jurusan
 Drs. Hilmawan, M.Pd.
 NIP. 195904011988031002

Lampiran 3 Surat Keputusan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
Nomor: 57/FIK/2015

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Tanggal 8 Januari 2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP : 196101141986011001
Pangkat/Golongan : IV/B
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I


2. Nama : Kumpul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP : 197109091998021001
Pangkat/Golongan : III/A
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : MUHAMMAD IN'AAM
NIM : 6301411136
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga
Topik : Teknik Dalam Permainan Sepak Bola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 13 Januari 2015


DEKAN

Di. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

5301411136
...: FM-03-AKD-26/Rev. 00 :...)

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
Nomor	: <i>100/um37.1-G/IT/2015</i>
Lamp.	:
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada Yth. Ketua SSB TUNAS MUDA Kabupaten Grobogan di Kabupaten Grobogan	
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: MUHAMMAD IN'AAM
NIM	: 6301411136
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik	: Teknik Dalam Permainan Sepak Bola
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
	
Semarang, 4 Maret 2015 Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001	

Lampiran 5 Surat Persetujuan Penelitian



No : -
 Lampiran : -
 Hal : Surat Jawaban

Kepada Yth.:
 Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
 Ditempat

Salam Olahraga,

Melalui surat ini kami, Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Ngroto, Ingin menindak lanjuti surat ijin penelitian yang diajukan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang kami terima pada hari rabu, 4 Maret 2015 dengan nomer surat i429/UN37.1.6/LT/2015.

Dengan ini kami memberitahukan bahwa nama dibawah ini telah di iijinkan melakukan penelitian di tempat ini, yaitu:

Nama : Muhammad In'aam
 NIM : 6301411136
 Jurusan : PKLO (Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, SI)

Demikian hal ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dengan Hormat,
 Ketua SSB Tunas Muda



[Handwritten signature]
 Edy Saswanto, S.H.

Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian



No : -
 Lampiran : -
 Hal : Surat Jawaban

Kepada Yth. :
 Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
 Ditempat

Salam Olahraga,

Melalui surat ini kami, Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Ngroto, Ingin menindak lanjuti surat ijin penelitian yang diajukan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang kami terima pada hari rabu, 4 Maret 2015 dengan nomer surat i429/UN37.1.6/LT/2015.

Dengan ini kami memberitahukan bahwa nama dibawah ini telah benar-benar melakukan penelitian di tempat ini mulai pada hari jumat, 6 Maret 2015 – Minggu, 12 April 2015, yaitu:

Nama : Muhammad In'aam
 NIM : 6301411136
 Jurusan : PKLO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1)

Demikian hal ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dengan Hormat,
 Ketua SSB Tunas Muda



Siswanto, S.H.



Lampiran 7 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN
LATIHAN *DRIBBLE* MENGGUNAKAN SATU KAKI DOMINAN DAN
DUA KAKI BERGANTIAN

No	Tgl tatap Muka	<i>Dribble</i> Menggunakan Satu Kaki Dominan	<i>Dribble</i> Menggunakan Dua Kaki Bergantian	Waktu
1.	06- 3 - 2015	Pree Test		-
2.	08- 3 - 2015	A. Pendahuluan	A. pendahuluan	15 menit
		1. Pemanasan	1. Pemanasan	
		2. Penguluran	2. Penguluran	
		B. Latihan inti :	B. Latihan Inti :	
		- latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 3 dengan istirahat 2 menit.	- latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 3 dengan istirahat 2 menit.	60 menit
		c. Penenangan :	c. Penenangan :	
		- <i>Cooling down</i>	- <i>Cooling down</i>	15 menit
		- Evaluasi	- Evaluasi	
3.	11- 3 - 2015	A. Pendahuluan	A. pendahuluan	15 menit
		1. Pemanasan	1. Pemanasan	
		2. Penguluran	2. Penguluran	
		B. Latihan inti :	B. Latihan Inti :	
		- latihan <i>dribble</i> menggunakan satu	- latihan <i>dribble</i> menggunakan dua	

		kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 3 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 3 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	60 menit 15 menit
4.	13- 3 - 2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dengan repetisi 5 dan set 3 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki dengan repetisi 5 dan set 3 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	15 menit 60 menit 15 menit
5.	15- 3-2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat	15 menit

		menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	60 menit 15 menit
6.	18- 3 - 2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> Evaluasi	15 menit 60 menit 15 menit
7.	20- 3 - 2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit.	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit.	15 menit 60 menit 15 menit

		c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	
8	22- 3 - 2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	15 menit 60 menit 15 menit
9	25- 3 - 2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	15 menit 60 menit 15 menit
10	27- 3 -	A. Pendahuluan	A. pendahuluan	15 menit

	2015	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>60 menit</p> <p>15 menit</p>
11	29- 3 - 2015	<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>A. pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>
12	01- 4 - 2015	<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p>	<p>A. pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p>	<p>15 menit</p>

		<p>- latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 6 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>- latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 6 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>60 menit</p> <p>15 menit</p>
13	03- 4 - 2015	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Penguluran <p>B. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 5 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>A. pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Penguluran <p>B. Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 5 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. <p>c. Penenangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi 	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>
14	05- 4 - 2015	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Penguluran <p>B. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu 	<p>A. pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Penguluran <p>B. Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua 	<p>15 menit</p>

		kaki dominan dengan repetisi 6 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	kaki bergantian dengan repetisi 6 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	60 menit 15 menit
15	08- 4 - 2015	A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan satu kaki dengan repetisi 6 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan <i>dribble</i> menggunakan dua kaki dengan repetisi 6 dan set 6 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - <i>Cooling down</i> - Evaluasi	15 menit 60 menit 15 menit

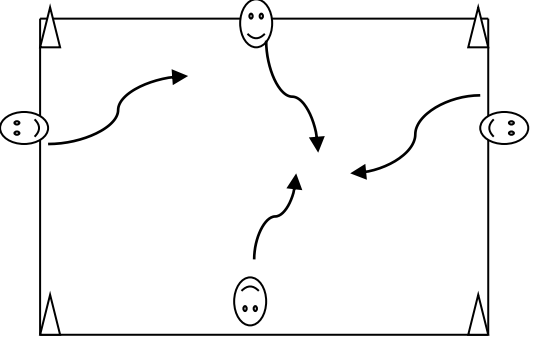
16	10- 4 - 2015	<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p> <p>- latihan dribble menggunakan satu kaki dominan dengan repetisi 6 dan set 6 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <p>- <i>Cooling down</i></p> <p>- Evaluasi</p>	<p>A. pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p> <p>- latihan dribble menggunakan dua kaki bergantian dengan repetisi 6 dan set 6 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <p>- <i>Cooling down</i></p> <p>- Evaluasi</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>
17	12- 4 - 2015	POST TEST		-

Program variasi latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian

Pelatih :

Tujuan Latihan : Meningkatkan kecepatan *dribbling*

Hari/tanggal :
Durasi Latihan : 60 Menit

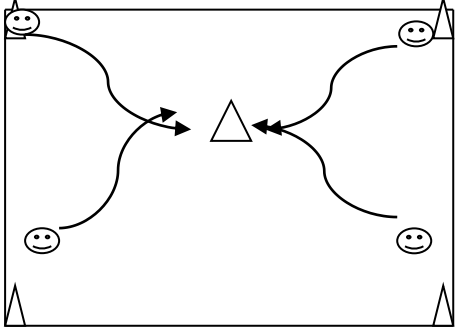
Practice Information :	Major Coaching Points :
<p>Practice : <i>dribble</i> bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasi 2. Koordinasi 3. Gerakan rileks 4. Fokus ke bola dan lintasan 5. Bergerak ke arah mana saja sesuka mungkin di dalam lintasan 6. Banyak sentuhan pada bola 7. Sentuhan pada kaki lebih ulet 8. Control bola selalu dekat dengan kaki 9. Perasaan terhadap bola 10. Bola dalam penguasaan
Playing Area : 15 x 15 M	
Players : 20	
Marker : 4 Bola : 4	
<p>Practice and Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan dribble didalam grid - Siswa dribble kemanapun arah yang disukai - Lakukan dribble sesuai dengan intruksi - Dilakukan terus menerus sampai ada kode untuk berhenti 	

Progam variasi latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian

Pelatih :

Tujuan Latihan : Meningkatkan kecepatan *dribbling*

Hari/tanggal :
Durasi Latihan : 60 Menit

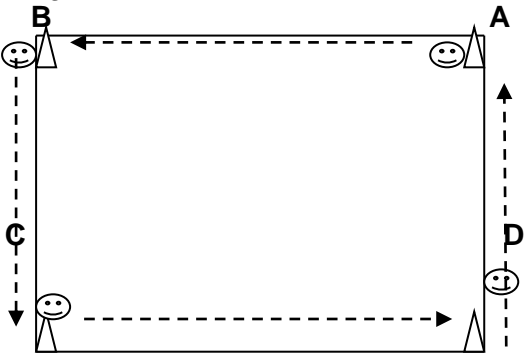
Practice Information :	Major Coaching Points :
<p>Practice : <i>dribble</i> bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasi 2. Koordinasi 3. Gerakan rileks 4. Fokus ke bola dan lintasan 5. Bergerak ke arah cone tengah dan kembali lagi ke titik awal 6. Banyak sentuhan pada bola 7. Sentuhan pada kaki lebih ulet 8. Control bola selalu dekat dengan kaki 9. Perasaan terhadap bola 10. Bola dalam penguasaan
Playing Area : 20 x 20 M	
Players : 20	
Marker : 4 Bola : 4	
<p>Practice and Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan <i>dribble</i> ke arah marker yang ditengah yang ada di dalam grid - Sesampainya ditengah kembali lagi ketempat awal - Lakukan <i>dribble</i> sesuai dengan intruksi - Dilakukan terus menerus sampai ada kode untuk berhenti 	

Progam variasi latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian

Pelatih :

Tujuan Latihan : Meningkatkan kecepatan *dribbling*

Hari/tanggal :
Durasi Latihan : 60 Menit

Practice Information :	Major Coaching Points :
<p>Practice : <i>dribble</i> bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasi 2. Koordinasi 3. Gerakan rileks 4. Fokus ke bola dan lintasan 5. Bergerak ke arah A,B,C,dan D sesuai lintasan 6. Banyak sentuhan pada bola 7. Sentuhan pada kaki lebih ulet 8. Control bola selalu dekat dengan kaki 9. Perasaan terhadap bola 10. Bola dalam penguasaan
Playing Area : 40 x 40 M	
Players : 20	
Marker : 4 Bola : 4	
<p>Practice and Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa A melakukan <i>dribble</i> ke arah B, siswa B melakukan <i>dribble</i> ke arah C, siswa C melakukan <i>dribble</i> ke arah D, siswa D melakukan <i>dribble</i> ke arah A - Lakukan secara terus menerus sesuai dengan irama yaitu habis pelan terus cepat - Dilakukan terus menerus sampai ada kode untuk berhenti 	

Progam variasi latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian

Pelatih :

Tujuan Latihan : Meningkatkan kecepatan *dribbling*

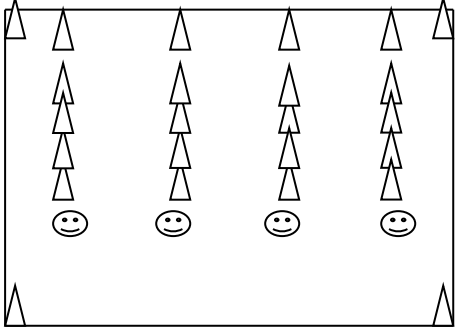
Hari/tanggal :
 Durasi Latihan : 60 Menit

Practice Information :	Major Coaching Points :
<p>Practice : <i>dribble</i> bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasi 2. Koordinasi 3. Gerakan rileks 4. Fokus ke bola dan lintasan 5. Bergerak lurus ke ujung dan selalu dalam lintasan 6. Banyak sentuhan pada bola 7. Sentuhan pada kaki lebih ulet 8. Control bola selalu dekat dengan kaki 9. Perasaan terhadap bola 10. Bola dalam penguasaan
Playing Area : 40 x 40 M	
Players : 20	
Marker : 4 Bola : 4	
<p>Practice and Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan dribble lurus kemudian kembali lagi - Lakukan secara terus menerus sesuai dengan irama yaitu habis pelan terus cepat - Dilakukan terus menerus sampai ada kode untuk berhenti 	

Program variasi latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian

Pelatih :
 Tujuan Latihan : Meningkatkan kecepatan *dribbling*

Hari/tanggal :
Durasi Latihan : 60 Menit

Practice Information :	Major Coaching Points :
<p>Practice : <i>dribble</i> bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasi 2. Koordinasi 3. Gerakan rileks 4. Fokus ke bola dan lintasan 5. Bergerak zig-zag sesuai lintasan 6. Banyak sentuhan pada bola 7. Sentuhan pada kaki lebih ulet 8. Control bola selalu dekat dengan kaki 9. Perasaan terhadap bola 10. Bola dalam penguasaan
Playing Area : 40 x 40 M	
Players : 20	
Marker : 4 Bola : 4	
<p>Practice and Objective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan dribble melawati cone secara zig-zag - Lakukan secara benar dan lewati cone sampai ujung kemudian sampai ujung kembali lagi - Dilakukan terus menerus sampai ada kode untuk berhenti 	

Lampiran 8 Biodata Pemain

NO	Nama Siswa	Nomor Teste	Tempat Tanggal Lahir
1	Bayu riski ramadhan	T 1	Grobogan, 24-02-2002

2	Dani sunanda	T 2	Grobogan, 18-03-2002
3	Kiky supriyanto	T 3	Grobogan, 21-05-2002
4	Muhammad hamim	T 4	Blora, 26-11-2001
5	M. Khotibul umam	T 5	Grobogan, 10-12-2001
6	Saiful Hadi	T 6	Grobogan, 16-03-2003
7	Fikri maulana	T 7	Grobogan, 09-02-2002
8	Habib husain	T 8	Grobogan, 08-01-2002
9	Dimas Surya	T 9	Grobogan, 03-06-2002
10	Agil maulana	T 10	Grobogan, 06-02-2002
11	Rifky aulia	T 11	Grobogan, 25-06-2003
12	Dimas hafidia	T 12	Semarang, 7-03-2003
13	M. Daimul huda	T 13	Grobogan, 29-05-2003
14	Feri taufiq hidayat	T 14	Grobogan, 15-04-2003
15	M. Ario damar	T 15	Grobogan, 19-10-2001
16	Feri ferdianto	T 16	Grobogan, 20-01-2003
17	Sabil ibadullah	T 17	Grobogan, 01-12-2002
18	Ahmad zaimudin	T 18	Grobogan, 14-08-2002
19	Agung rahman saputra	T 19	Grobogan, 11-09-2002
20	Rifky sihab	T 20	Grobogan, 30-03-2003

Lampiran 9 Data Presensi Pemain

Nama	Minggu 1				Minggu 2				Minggu 3					Minggu 4			Prosentase
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	
Kelompok Eksperimen 1																	
M. Khotibul umam	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Feri ferdianto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Agil maulana	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
M. Ario damar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Feri taufiq hidayat	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Kiky supriyanto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Dimas hafidia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Rifky aulia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Rifky sihab	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Fikri maulana	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Kelompok Eksperimen 2	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	Prosentase
M. Daimul huda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Sabil ibadullah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Muhammad hamim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Dimas Surya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Dani sunanda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Agung rahman saputra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Bayu riski ramadhan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Ahmad zaimudin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Saiful Hadi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
Habib Husain	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%

Lampiran 10. Data Hasil *Pre Test* kecepatan *dribbling* bola

NO	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		WAKTU TERCEPAT
		1	2	
1	Bayu riski ramadhan	25.14	24.36	24.36
2	Dani sunanda	23.71	23.65	23.65
3	Kiky supriyanto	23.90	24.50	23.90
4	Muhammad hamim	22.74	22.45	22.45
5	Rifky sihab	25.26	25.01	25.01
6	Saiful Hadi	25.86	25.50	25.50
7	Fikri maulana	26.70	27.20	26.70
8	Habib Husain	26.55	25.93	25.93
9	Dimas Surya	23.50	23.00	23.00
10	Agil maulana	22.37	22.83	22.37
11	Rifky aulia	24.63	25.22	24.63
12	Dimas hafidia	25.78	24.32	24.32
13	M. Daimul huda	20.90	21.26	20.90
14	Feri taufiq hidayat	23.50	24.23	23.50
15	M. Ario dammar	23.45	24.90	23.45
16	Feri ferdianto	22.25	22.39	22.25
17	Sabil ibadullah	22.39	21.48	27.35
18	Ahmad zaimudin	25.72	24.45	24.45
19	Agung rahman saputra	23.75	24.08	23.75
20	M. Khotibul umam	20.18	19.64	19.64

Lampiran 11. Data Hasil *Pree Test* kecepatan *dribbling* bola berdasarkan rangking

NO	NO TEST	NAMA	HASIL
1	T-20	M. Khotibul Umam	19.64
2	T-13	M. Daimul Huda	20.90
3	T-17	Sabil Ibadullah	21.48
4	T-16	Feri Ferdianto	22.25
5	T-10	Agil Maulana	22.37
6	T-04	Muhammad Hamim	22.45
7	T-09	Dimas Surya	23.00
8	T-15	M. Ario Damar	23.45
9	T-14	Feri Taufiq Hidayat	23.50
10	T-02	Dani Sunanda	23.65
11	T-19	Agung Rahman Saputra	23.75
12	T-03	Kiky Supriyanto	23.90
13	T-12	Dimas Hafidia	24.32
14	T-01	Bayu Riski Ramadhan	24.36
15	T-18	Ahmad Zaimudin	24.45
16	T-11	Rifky Aulia	24.63
17	T-05	Rifky Sihab	25.01
18	T-06	Saiful Hadi	25.50
19	T-08	Habib Husain	25.93
20	T-07	Fikri Maulana	26.70

NO	NO TES	HASIL TES	Rumus Match	Matching	Pasangan Tes	Pasangan Hasil
1	T-20	19.64	A	A-B	T-20	19.64
2	T-13	20.90	B		T-13	20.90
3	T-17	21.48	B	B-A	T-17	21.48
4	T-16	22.25	A		T-16	22.25
5	T-10	22.37	A	A-B	T-10	22.37
6	T-04	22.45	B		T-04	22.45
7	T-09	23.00	B	B-A	T-09	23.00
8	T-15	23.45	A		T-15	23.45
9	T-14	23.50	A	A-B	T-14	23.50
10	T-02	23.65	B		T-02	23.65
11	T-19	23.75	B	B-A	T-19	23.75
12	T-03	23.90	A		T-03	23.90
13	T-12	24.32	A	A-B	T-12	24.32
14	T-01	24.36	B		T-01	24.36
15	T-18	24.45	B	B-A	T-18	24.45
16	T-11	24.63	A		T-11	24.63
17	T-05	25.01	A	A-B	T-05	25.01
18	T-06	25.50	B		T-06	25.50
19	T-08	25.93	B	B-A	T-08	25.93
20	T-07	26.70	A		T-07	26.70

Lampiran 13 Data hasil tes awal (*Pre test*) *Matching* untuk kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

EKSPERIMEN I				EKSPERIMEN II			
NO		NAMA	HASIL TES	NO		NAMA	HASIL TES
URU T	TE S			URU T	TE S		
1	T-20	M. Khotibul umam	19,64	1	T-13	M. Daimul huda	20,9
2	T-16	Feri ferdianto	22,25	2	T-17	Sabil ibadullah	21,48
3	T-10	Agil maulana	22,37	3	T-04	Muhammad hamim	22,45
4	T-15	M. Ario damar	23,45	4	T-09	Dimas Surya	23
5	T-14	Feri taufiq hidayat	23,5	5	T-02	Dani sunanda	23,65
6	T-03	Kiky supriyanto	23,90	6	T-19	Agung rahman saputra	23,75
7	T-12	Dimas hafidia	24,32	7	T-01	Bayu riski ramadhan	24,36
8	T-11	Rifky aulia	24,63	8	T-18	Ahmad zaimudin	24,45
9	T-05	Rifky sihab	25,01	9	T-06	Saiful Hadi	25,5
10	T-07	Fikri maulana	26,7	10	T-08	Habib husain	25,93
JUMLAH			211,87	JUMLAH			235,47
RATA-RATA			23,5411	RATA-RATA			23,547
MINIMAL			19,64	MINIMAL			20,9
MAKSIMAL			26,7	MAKSIMAL			25,93

Lampiran 14 Data Hasil *Post Test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

a. Kelompok eksperimen 1

NO	KODE TEST	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		HASIL TERBAIK
1	T-20	M. KHOTIBUL UMAM	17.58	17.96	17,58
2	T-16	FERI FERDIANTO	20.97	22.62	20,97
3	T-10	AGIL MAULANA	24.42	20.90	20,9
4	T-15	M. ARIO DAMAR	22.46	20.75	20,75
5	T-14	FERI TAUFIQ HIDAYAT	23.36	22.44	22,44
6	T-03	KIKY SUPRIYANTO	24.92	22.03	22,03
7	T-12	DIMAS HAFIDIA	19.15	19.03	19,03
8	T-11	RIFKY AULIA	21.57	20.35	20,35
9	T-05	RIFKY SIHAB	22.53	20.64	20,64
10	T-07	FIKRI MAULANA	18.65	18.45	18,45

b. Kelompok eksperimen 2

NO	KODE TEST	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		HASIL TERBAIK
1	T-13	M. DAIMUL HUDA	18.12	19.22	18,12
2	T-17	SABIL IBADULLAH	17.22	18.23	17,22
3	T-04	MUHAMMAD HAMIM	21.46	19.28	19,28
4	T-09	DIMAS SURYA	21.59	20.44	20,44
5	T-02	DANI SUNANDA	19.80	21.35	19.80
6	T-19	AGUNG RAHMAN SAPUTRA	18.94	18.34	18,34
7	T-01	BAYU RISKI RAMADHAN	18.43	19.03	18,43
8	T-18	AHMAD ZAIMUDIN	20.97	18.96	18,96
9	T-06	SAIFUL HADI	22.68	19.41	19,41
10	T-08	HABIB HUSAIN	22.48	22.27	22,27

Lampiran 15 Data Hasil *Post Test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

berdasarkan rangking

EKSPERIMEN 1				EKSPERIMEN 2			
NO		NAMA	HASIL TES	NO		NAMA	HASIL TES
URUT	TES			URUT	TES		
1	T-20	M. KHOTIBUL UMAM	17,58	1	T-13	M. DAIMUL HUDA	18,12
2	T-16	FERI FERDIANTO	20,97	2	T-17	SABIL IBADULLAH	17,22
3	T-10	AGIL MAULANA	20,9	3	T-04	MUHAMMAD HAMIM	19,28
4	T-15	M. ARIO DAMAR	20,75	4	T-09	DIMAS SURYA	20,44
5	T-14	FERI TAUFIQ HIDAYAT	22,44	5	T-02	DANI SUNANDA	19,80
6	T-03	KIKY SUPRIYANTO	22,03	6	T-19	AGUNG RAHMAN SAPUTRA	18,34
7	T-12	DIMAS HAFIDIA	19,03	7	T-01	BAYU RISKI RAMADHAN	18,43
8	T-11	RIFKY AULIA	20,35	8	T-18	AHMAD ZAIMUDIN	18,96
9	T-05	RIFKY SIHAB	20,64	9	T-06	SAIFUL HADI	19,41
10	T-07	FIKRI MAULANA	18,45	10	T-08	HABIB HUSAIN	22,27
JUMLAH			203,14	JUMLAH			172,47
RATA-RATA			20,314	RATA-RATA			19,163
MINIMAL			17,58	MINIMAL			17,22
MAKSIMAL			22,44	MAKSIMAL			22,27

Lampiran 16 Hasil Testimoni Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan

1. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
M. Khotibul umam : Menurut saya menyenangkan
2. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Feri ferdianto : Menurut saya itu menyenangkan
3. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Agil maulana : Latihan *dribble* lelah
4. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
M. Ario damar : Kurang leluasa saat melakukannya hanya satu kaki
5. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Feri taufiq hidayat : Kurang mengasyikkan dan susah dikontrol bolanya
6. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Kiky supriyanto : Bolanya kemana-kemana
7. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Dimas hafidia : Menurut saya latihannya itu kurang menyenangkan
8. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Rifky aulia :Lari menggiring bola terus menerus dan harus mengontrolnya hanya menggunakan satu kaki, kurang asik dan capek
9. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
Rifky sihab : Menurut saya mengguras tenaga

- . 10. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan satu kaki ?
 Fikri maulana : Menurut saya membosankan hanya satu kaki

Lampiran 17 (Lanjutan) Hasil Testimoni Latihan *dribble* menggunakan dua kaki

1. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
 M. Daimul huda : Menurut saya latihan *dribble* menggunakan dua kaki menyenangkan
2. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki?
 Sabil ibadullah : Menyenangkan ada manfaatnya untuk kedua kaki
3. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
 Muhammad hamim : Bisa menambah kecepatan dan kelincahan *dribble*
4. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
 Dimas surya : Menyenangkan dan banyak variasi
5. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
 Dani sunanda : Sangat menyenangkan , sangat menguras energi
6. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
 Agung rahman S : Menyenangkan, tapi melelahkan
7. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
 Bayu riski R : Menurut saya latihan kurang mantap kurang banyak variasinya yang lainnya, tapi sudah membuat lemas dan banyak keringat
8. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?

- Ahmad zaimudin : Menurut saya latihannya membosankan dan tidak ada variasi *passing* dan *shooting*
9. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
Saiful hadi : Menurut saya latihannya membuat haus dan berkeringat
10. Pertanyaan : Bagaimana Latihan *dribble* menggunakan dua kaki ?
Habib husain : Menurut saya latihan *dribble* menggunakan dua kaki sangat melelahkan dan membuat saya dan teman-teman capek tapi asik

Lampiran 18 Dokumentasi

Pengarahan sebelum *pree test*



Pelaksanaan *pre test*



Keseriusan sampel dalam melakukan *pre test*



Pelaksanaan Treatment



Pelaksanaan Treatment



Uji kecepatan pada minggu ke-3



Pengarahan sebelum melakukan *post test*



Pelaksanaan *post test*



Pelaksanaan *post test*



Foto bersama setelah *post test*



Gambar. Suasana latihan di SSB Tunas Muda Ngroto



Gambar. Suasana pemanasan di SSB Tunas Muda Ngroto



Foto bersama



Foto bersama



Foto bersama para siswa



Foto bersama